

ФГАОУ ВПО «Уральский федеральный университет
имени первого Президента России Б.Н. Ельцина»
Институт физической культуры, спорта и молодежной политики
Кафедра физического воспитания

Актуальные вопросы интерактивных методов в образовании

Материалы очно-заочной научно-практической конференции
с региональным участием

Екатеринбург
8 февраля 2013 г.

УДК 378:796-028.22(06)

ББК 74.58я04+75я04я43

А 43

Актуальные вопросы интерактивных методов в образовании: Материалы очно-заочной научно-практической конференции с региональным участием (Екатеринбург, 8 февраля 2013 г.). – Екатеринбург: УрФУ, 2013. – 43 с.

Сборник материалов конференции позволяет рассмотреть более подробно вопросы, связанные с интерактивными методами подачи материала при изучении дисциплины «Физическая культура».

Издание полезно как специалистам в области физической культуры, так и студентам, самостоятельно занимающимся физическими упражнениями.

Редакционная коллегия:

Добрынин И.М

Рогов О.С.

Красовская В.И.

УДК 378:796-028.22(06)

ББК 74.58я04+75я04я43

Материалы сборника печатаются в авторской редакции.

© УрФУ, 2013

СОДЕРЖАНИЕ

Бавыкин П. В., Жданкина Е. Ф. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника	4
Адейеми Д. П. Применение интерактивных методов обучения на практических занятиях по физической культуре	8
Зверева А. Е., Рогов О. С., Макеев О. Г. Применение метода наглядности как фактора повышения восприятия материала студентами медицинских специальностей	11
Мицкевич Л. М. Сравнительная характеристика и вариативность проведения подготовительной части занятия в спортивных залах УрФУ при работе с женскими группами	17
Черниковская О. Д. Применение идей педагогики сотрудничества в процессе начального обучения детей плаванию	20
Аносова К. В., Серова Н. Б. Задачи, особенности методологии валеологии. Её значение среди других разделов профилактических дисциплин	26
Безукладнов А. В. Проектирование системы методов, направленных на оказание мотивирующего воздействия на студентов на занятиях по физической культуре	29
Артемова Л. Б. Обоснование и варианты включения студентов, освобожденных от практических занятий ФК в процесс образования	31
Кременевская И. М. Мотивация студентов к занятиям по физическому воспитанию	35

КИНЕЗИОТЕРАПИЯ И РЕКОМЕНДУЕМЫЕ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

Бавыкин П. В., студент группы ФКМ – 120204

Жданкина Е. Ф., ст. преподаватель кафедры теории физической культуры УрФУ

Кинезиотерапия - естественный метод восстановления работы организма при возникновении проблем опорно-двигательного аппарата воздействием на систему мышц, связок, суставов. Включает: комплекс лечебной физкультуры в динамическом режиме; занятия на тренажерах; спортивно - прикладные упражнения; игры; дыхательную гимнастику.

Боли в спине и суставах, онемение рук и ног, головные боли и скачки давления - источником всех этих проблем является наш позвоночник. Мышцы, поддерживающие его в течение жизни, постепенно становятся дряблыми, осанка портится. Так возникают всевозможные искривления, остеохондрозы, радикулиты, грыжи дисков и боли...

Актуальность темы, заключается в том что, вернуть мышцам и позвоночнику природную подвижность поможет кинезиотерапия - лечение движением самых различных заболеваний.

Каждый, у кого хоть раз болела спина, знает: больному нужен покой - резкое движение или неловкий поворот могут вызвать резкое ухудшение. "Лежать и плавать!" - такой совет раньше врачи давали тем, у кого подтвердился диагноз "межпозвонковая грыжа". Но опытные неврологи опровергают это мнение: без работы над внутренними мышцами невозможно вернуть здоровье межпозвонковых дисков, гибкость и молодость спине. Если не укреплять внутренние мышцы спины, со временем сходят, на «нет» все усилия врачей, осанка продолжает ухудшаться, остеохондроз развивается с каждым годом всё больше, появляются новые грыжи дисков, и здесь не спасёт даже операция.

Оказывается, ослабленные мышцы легко оживить, а зажатые, окаменевшие - расслабить. Главное - дать им нужную нагрузку. Именно так и действует изометрическая кинезиотерапия. Этот уникальный комплекс физических упражнений укрепляет внутренние мышцы спины, позвоночника и его связок и формирует правильную осанку. Во врачебной практике немало случаев, когда во время занятий у пациентов проходили даже сильные боли в спине, руках, ногах, головные боли. Дело в том, что кинезиотерапия помогает снимать мышечные блоки, возвращает смещенные межпозвонковые диски в

правильное положение и восстанавливает нормальную работу сосудов и нервов. Это очень полезно при остеохондрозе, радикулите, сколиозе и грыже диска.

А еще при выполнении этого комплекса происходит естественный массаж внутренних органов грудной, брюшной и тазовой областей. Но лечение должно проходить под строгим контролем инструктора-кинезиотерапевта и врача-невролога, который вначале назначат процедуры для снятия боли. Если организм хорошо реагирует на занятия, то можно заниматься и дома самостоятельно. Это даст гарантию, что болезнь не вернется вновь. При этом комплекс упражнений может подобрать только опытный врач, учитывая возраст, диагноз и индивидуальные особенности пациента.

Остеохондроз - заболевание хрящевых поверхностей костей опорно-двигательного аппарата, преимущественно позвоночника (а так же тазобедренных и коленных суставов).

По статистике чуть ли не каждый второй человек в возрасте от 25 до 55 лет страдает остеохондрозом. Но в основном люди начинают чувствовать проявления остеохондроза после 35 лет. Развитию и обострению остеохондроза позвоночника способствуют статические и динамические перегрузки, а также вибрация.

Это может быть вызвано:

- работой, связанной с частыми изменениями положения туловища - сгибаниями и разгибаниями, поворотами, рывковыми движениями,
- подниманием тяжелых грузов,
- неправильной позой в положении стоя, сидя, лежа и при переноске тяжестей,
- занятиями физкультурой и спортом без учета влияния больших физических нагрузок,
- неблагоприятными метеоусловиями - низкая температура при большой влажности воздуха.

Но нельзя сказать, что если вы будете в точности следовать всем указаниям, то остеохондроз вам не грозит. Ведь причиной возникновения этого заболевания могут быть травматические повреждения.

Остеохондроз поясничного отдела, проявляется следующим образом - вначале возникают тупые боли в области поясницы и в ногах, затем обычно отмечаются онемение конечностей, значительное увеличение болей при резких движениях туловищем, при тряске.

Следующий небольшой комплекс упражнений служит отличной профилактикой остеохондроза поясничного отдела позвоночника. Включите его в утреннюю гимнастику и выполняйте ежедневно. Он не займет много времени, пользу же принесет огромную: сохранит гибкость и подвижность позвоночника до преклонного возраста.

1) Вис или полувис в течение 70 сек. на перекладине, которую можно прибить над дверью.

2) И. п. - стоя руки на бедрах. Наклоны вперед, назад, вправо, влево. Повторите по 10 раз в каждую сторону.

3) И. п. - стоя, руки на бедрах. Движение тазом вперед, назад. Повторите по 10 раз в каждую сторону.

4) И. п. - стоя на коленях, упор прямыми руками в пол. Сложите как перочинный ножик, затем вернитесь в исходное положение. Повторите 15 - 20 раз.

5) И. п. - лежа на животе, упор согнутыми руками в пол. Выпрямите руки, отожмитесь от пола, не отрывая ног. Повторите 10 - 15 раз.

6) И. п. - стоя на коленях, упор прямыми руками в пол. Максимально прогните спину вверх, вернитесь в и. п. Повторите 10 - 15 раз.

7) И. п. - лежа на спине. Прижмите согнутые в коленях ноги к груди. Повторите 10 - 15 раз.

Людям, страдающим остеохондрозом позвоночника, можно рекомендовать следующие формы занятий физкультурой:

- утренняя гигиеническая гимнастика (не рекомендуется выполнять прыжки, подскоки и бег, создающие большую нагрузку на межпозвоночные диски);
- физкультурная пауза в процессе труда;
- лечебная гимнастика (общеразвивающие специальные и дыхательные упражнения, а также упражнения на расслабление мышц и самомассаж. Заниматься рекомендуется ежедневно, лучше утром);
- плавание (наиболее эффективно плавание на спине. Плавать рекомендуется 2-3 раза в неделю по 1-1.5 часа.);
- вытяжение позвоночника (лежа на животе (или на спине), руки вверх. Сильно потянуться руками вверх, затем расслабиться. Повторить 7 - 8 раз. Спину не прогибать, ноги от пола не отрывать);
- занятия физической культурой по избранной программе (основная часть занятий обычно полностью посвящается ритмической гимнастике, легкой атлетике, плаванию, катанию на лыжах и так далее. Продолжительность - 20 - 30 минут и более.);
- самомассаж.

В результате регулярных занятий по специальной индивидуальной программе, которая учитывает взаимосвязи между костно-хрящевыми и мышечно-связочными

структурами, и предполагает не только набор определенных упражнений, но и определенную последовательность лечебных движений, улучшается микроциркуляция в мышцах и связках, усиливается лимфодренажная функция, исчезают тканевые отеки, а, значит снижается интенсивность болевого синдрома и через некоторое время боль исчезает совсем.

ПРИМЕНЕНИЕ ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ НА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Адейеми Д. П.,

преподаватель кафедры физвоспитания ИФКСиМП УрФУ

Использование интерактивных методов обучения обусловлено поставленной концепцией модернизации российского образования, задачей формирования целостной системы универсальных знаний, умений, навыков, опыта самостоятельной деятельности и ответственности обучающихся. Важными целями становятся готовность к созидательной деятельности, кооперации, сотрудничеству.

Современное общество ставит перед молодыми специалистами такие задачи как толерантность, терпимость к чужому мнению, находить содержательные компромиссы в процессе общей деятельности.

Анализ практики интерактивного обучения позволяет утверждать, что большинством авторов интерактивное обучение понимается как преимущественно групповая форма организации образовательного процесса, позволяющая реализовать активные групповые методы обучения в целях эффективного решения дидактических задач. Эта эффективность обусловлена включением в образовательный процесс потенциала взаимодействия его участников, чаще всего педагога и обучаемых. Предложенное М.В.Клариним интерактивное обучение основано на прямом взаимодействии учащихся с учебным окружением, которое выступает как реальность, где участники находят для себя область осваиваемого опыта, а собственный опыт участника служит центральным источником познания.

Интерактивное обучение следует рассматривать как многомерное явление. Е.В. Коротаева считает, что оно решает одновременно три задачи: учебно-познавательную, коммуникационно-развивающую и социально-ориентационную.

Интерактивное педагогическое взаимодействие характеризуется высокой степенью интенсивности общения его участников, их коммуникации, обмена деятельностью, сменой и разнообразием их видов, форм и приемов, целенаправленной рефлексией участниками своей деятельности и состоявшегося взаимодействия. Интерактивное педагогическое взаимодействие, реализация интерактивных педагогических методов направлены на изменение, совершенствование моделей поведения и деятельности участников педагогического процесса.

Все выше сказанное дает право утверждать, что методика интерактивного обучения применяется, как правило, при проведении занятий в аудиториях, а применимо к

дисциплине: физическое воспитание не все возможности технологии интерактивного обучения выявлены, раскрыты и внедрены в практику.

Согласно программы, утвержденной Министерством образования Российской Федерации, учебная дисциплина «Физическая культура» включает в качестве обязательного минимума следующие дидактические единицы:

- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- социально-биологические основы физической культуры;
- основы здорового образа и стиля жизни;
- оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика);
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Для решения воспитательных и учебных задач преподавателем могут быть использованы следующие методы интерактивного обучения:

- круглый стол;
- мозговой штурм;
- деловые и ролевые игры;
- мастер класс;
- case-study (анализ конкретных ситуаций);
- метод проектов;
- работа в мини группах.

При использовании интерактивных методов преподаватели ориентируются на следующие ключевые пункты:

- создание комфортной среды, в которой студент чувствует себя успешным и интеллектуально-состоятельным;
- формирование общекультурных компетенций;
- развитие аналитического, креативного мышления и коммуникативных навыков.

Методы интерактивного обучения можно применять не только при изучении теоретического материала, но и непосредственно на практических занятиях по физической культуре, что в некоторой степени используется преподавателями кафедры физвоспитания. Взаимодействие является одной из базисных категорий интерактивного обучения. А это, прежде всего, обмен действиями, как между группами (командами), так и внутри группы (команды).

Одним из используемых методов является метод проектов: когда студентам 2-3 курса, которые уже сформировали некоторые представления о проведении занятий, их целях и т.д. предлагается спроектировать занятие (подготовить продуманный и

обоснованный план занятия), отвечающее определенным целям. При работе в тренажерном зале такие проектные занятия позволяют учащимся более полно понять не только структуру занятия, но и понять для чего необходимы те или иные упражнения, и какое воздействие они оказывают на организм.

Также используется метод работы в мини группах. Подвижные игры, спортивные игры (футбол, баскетбол) предполагают формирование команд (групп), которые своими совместными действиями преследуют общую цель – победу в состязании. При занятиях на улице данный метод успешно применяется не только в играх, но и в заданиях, по типу эстафеты.

Таким образом, использование интерактивных методов обучения на практических занятиях позволяют преподавателю поднять мотивацию студентов и в дальнейшем сформировать устойчивую потребность в занятиях физической культурой и необходимость ведения здорового образа жизни.

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА НАГЛЯДНОСТИ КАК ФАКТОРА ПОВЫШЕНИЯ ВОСПРИЯТИЯ МАТЕРИАЛА СТУДЕНТАМИ МЕДИЦИНСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Зверева А. Е., аспирант кафедры медицинской биологии и генетики,
Уральская государственная медицинская академия

Рогов О. С., канд.пед.наук, доцент кафедры физвоспитания,
Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина.

Макеев О. Г., д. м. н. профессор, заведующий кафедрой медицинской биологии и
генетики,
Уральская государственная медицинская академия

В настоящее время применение мультимедиа средств в учебном процессе - одно из наиболее бурно развивающихся направлений информационных технологий. Современная тенденция развития данного направления в образовании – расширение применения интерактивной компьютерной графики.

Специалисты в области искусственного интеллекта определяют множество задач мультимедийных технологий. Так, А.А. Зенкин сформулировал три основные задачи когнитивной компьютерной графики: создание моделей представления знаний для логического и образного мышления; визуализация человеческих знаний, для которых пока невозможно подобрать текстовые описания; поиск путей перехода от наблюдаемых образов-картин к формулировке гипотезы о механизмах и процессах, которые скрыты за динамикой наблюдаемых картин.

Появление новых и совершенствование существующих технических средств требуют повышения уровня грамотности и подготовленности специалиста практически любой сферы, его компетентности и мобильности в полученных знаниях.

В свою очередь, компетентность и мобильность в полученных знаниях зависит не только от содержания обучения, сколько от формы подачи материала. И если содержание любого курса, его длительность определяется стандартами и его крайне проблематично корректировать, то в выборе методики подачи материала преподавателю предоставляется достаточная свобода.

Проблема состоит в том, что несовершенство графики, обилие лишних элементов в имеющихся пособиях (таблицах, атласах), а также в дидактических приложениях является серьезным препятствием на пути более полного восприятия информации студентами.

В связи с обозначенной проблемой в нашем исследовании была сделана попытка введения в процесс обучения новых подходов к иллюстративной подаче материала – более наглядных и удобных в процессе обучения.

Теоретическая значимость исследования заключается в обосновании использования новых методов наглядности для повышения эффективности процесса обучения.

Практическая значимость исследования определяется возможностью использования разработанных материалов для занятий в практике высшей школы, применением их при составлении учебно-методических пособий для студентов.

Принцип наглядности обучения - один из самых известных и интуитивно понятных принципов обучения. Классическая дидактика установила принцип наглядности исходя из того очевидного факта, что успешным оказывается такое обучение, которое начинается с рассмотрения вещей, предметов, процессов и событий окружающей действительности.

На ранних стадиях развития человечества, когда обучение было непосредственно связано с трудовой деятельностью, формированием трудовых навыков, у обучающихся не возникало значительных затруднений, в понимании того, чему их учили.

С появлением письменности и отсутствием очевидной мотивации обучение стало более сложным вследствие противоречия между личным опытом обучающегося и общественным опытом, отражаемым в книгах.

Ян Амос Коменский (XVII в.) первый в педагогике дал теоретическое обоснование принципа наглядности обучения. Исходя из сенсуалистической философии Коменский обосновывает необходимость более глубокой опоры на комплексное чувственное познание в процессе обучения. Наглядность в понимании Коменского становится решающим фактором усвоения учебного материала.

К.Д. Ушинский дал глубокое психологическое обоснование наглядности начального обучения. Наглядные пособия являются средством для активизации мыслительной деятельности и формирования чувственного образа. Именно чувственный образ, сформированный на основе наглядного пособия, является главным в обучении, а не само наглядное пособие. Развивая теорию обучения, он сформулировал важное положение относительно приобретения учащимися истинных знаний: «Верность наших заключений и вся правильность нашего мышления зависят: во-первых, от верности данных, из которых мы делаем логический вывод, и, во-вторых, от верности самого вывода. Как бы ни были логически верны наши выводы, но если данные, воспринятые нами из внешнего мира, неверны, то и выводы будут ложны».

Л.В. Занков исследовал различные формы сочетания слова и наглядности в обучении. [7] Он выделил ряд правил, некоторые стоит привести здесь:

1) Посредством слова преподаватель на основании осуществленного обучаемыми наблюдения наглядных объектов и на базе имеющихся у них теоретических знаний ведет обучаемых к осмыслению таких связей в явлениях, которые не могут быть получены в процессе зрительного восприятия (т.е. наглядность помогает более глубоко понять предмет, а не отвлекает от процесса познания);

2) При посредстве слова преподаватель руководит наблюдением, которое осуществляется обучаемыми, а знания об облике предмета, его непосредственно воспринимаемых свойствах и отношениях обучаемые извлекают из самого наглядного объекта в процессе наблюдений (самостоятельное изучение под руководством преподавателя);

3) Сведения об облике объекта, о его непосредственно воспринимаемых свойствах и отношениях обучаемые получают из словесных сообщений педагога, а наглядные средства служат подтверждением или конкретизацией словесных сообщений.

Закономерное обоснование принципа наглядности с точки зрения физиологии получено сравнительно недавно. В основе его лежат следующие строго зафиксированные научные закономерности: органы чувств человека обладают разной чувствительностью к внешним раздражителям, у подавляющего большинства людей наибольшей чувствительностью обладают органы зрения; пропускная способность каналов связи от рецепторов к центральной нервной системе различная:

оптического канала связи — $1,6 \times 10^6$ бит/сек,

акустического — $0,32 \times 10^6$ бит/сек,

тактильного — $0,13 \times 10^6$ бит/сек

Приведенные данные означают, что органы зрения «пропускают» в мозг почти в 5 раз больше информации, чем органы слуха, и почти в 13 раз больше, чем тактильные органы. Также установлено, что информация, поступающая в мозг по оптическому каналу, не требует значительного перекодирования, она запечатлевается в памяти человека легко, быстро и прочно.

В педагогике существуют разнообразные формы связи слова и наглядности. Отдать каким-то из них полное предпочтение было бы ошибочным, так как в зависимости от особенностей задач обучения, содержания темы, характера имеющихся наглядных

средств, а также уровня подготовленности обучаемых необходимо в каждом конкретном случае избирать наиболее рациональное сочетание.

Из вышесказанного получается, что комплексное задействование максимально возможного числа каналов поступления информации в сознание студента дает гораздо более сильный эффект, чем их использование по отдельности. Действительно, овладение учебным материалом начинается с его ощущения и восприятия. Воспринимаемые через органы чувств сигналы, подвергаются логической обработке, попадают в сферу абстрактного мышления. В итоге чувственные образы включаются в суждения и умозаключения. На этапе процесса познания наглядность оказывает влияние на формирование и усвоение понятий, доказательность и обоснованность суждений и умозаключений, установление причинно-следственных связей и т.д. При запоминании использование наглядных пособий способствует закреплению полученных знаний - яркие опорные моменты помогают запечатлеть логическую нить материала, систематизировать изучаемый материал. При усвоении, обобщении и закреплении материала учащимися наглядное пособие способствует «упаковке» полученной информации в единый образ, который легко воспроизвести и к которому возможно с легкостью «привязать» теоретическое знание – другими словами, намного проще запомнить то, что можешь представить внешне.

Апробация результатов исследования осуществлялась на практических занятиях по учебной дисциплине «Биология » на базе кафедры Медицинской биологии и генетики Уральской государственной медицинской академии.

Для оценки эффективности применения мультимедийных материалов мы применили два критерия – объективный и субъективный. В качестве объективных критериев были использованы результаты промежуточного и итогового контролей по теме «Биосинтез белка. Регуляция биосинтеза белка». Субъективным критерием явились результаты устного опроса студентов.

Всего в исследовании участвовало 199 студентов I курса лечебно-профилактического, медико-профилактического, педиатрического и стоматологического факультетов. Исследование проводилось в течение 2009-10, 2010-11, 2011-12, 2012-13 г.г. обучения.

В экспериментальных группах студентам предлагалось просмотреть фильмы, показывающие молекулярные взаимодействия при транскрипции, трансляции и регуляции биосинтеза белка. Фильмы демонстрировались трижды, первые 2 раза с комментариями преподавателя. В контрольных группах фильмов не демонстрировалось, изучаемые процессы описывались устно или с использованием таблиц.

Через 2 недели в контрольной и экспериментальной группах проводились письменные и устные опросы. Результаты опросов приведены в таблице 1.

Всего в контрольной группе было опрошено 107 человек. Из них правильно описали изучаемые процессы 49 студентов. 58 студентов допустили значительные ошибки, свидетельствующие о непонимании пройденного материала.

В опытной группе было опрошено 92 человека. Допустили ошибки или показали полное незнание материала 26 студентов. 66 студентов правильно описывали изучаемые процессы, свободно оперируя понятиями и владея терминологией по изучаемому вопросу.

Таблица 1.

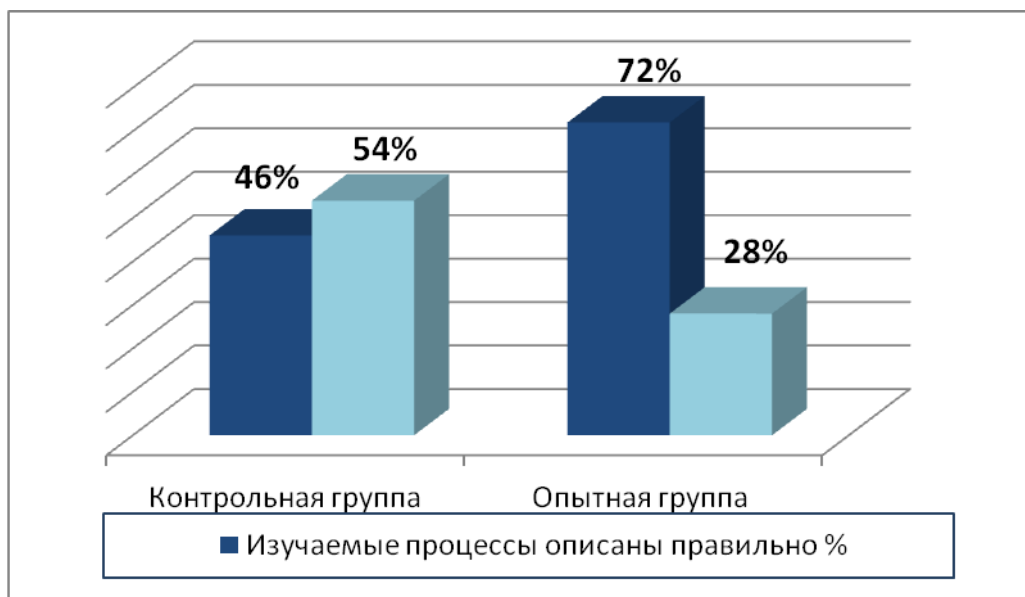
Результаты опросов по теме «Биосинтез белка. Регуляция биосинтеза» студентов I курса

группа	Всего опрошено	Изучаемые процессы описаны правильно	Изучаемые процессы описаны неправильно или с ошибками	
			Принципиальные ошибки, искажающие суть материала	грубые ошибки
Контрольная группа	107	49	58	
			22	36
Опытная группа	92	66	26	
			11	15

Полученные данные демонстрируют, что эффективность запоминания нового материала, при его визуализации с помощью мультимедийных технологий увеличивается более чем в 2 раза (рис 1). При этом происходящая систематизация новых и ранее полученных знаний позволяет значительно сократить количество ошибочных восприятий в уже изученных темах. Тем самым можно говорить об эффекте формирования информационной базы вследствие применения мультимедийных технологий.

Рисунок 1.

Процентное соотношение студентов владеющих материалом в опытной и контрольной группах



На основе полученных данных можно сделать следующие выводы:

1. В педагогике существуют различные формы связи слова и наглядности. Отдать каким-то из них полное предпочтение было бы ошибочным, так как в зависимости от особенностей задач обучения, содержания темы, характера имеющихся наглядных средств, а также уровня подготовленности обучаемых необходимо в каждом конкретном случае избирать наиболее рациональное сочетание.

2. Не вызывает сомнения, что применение мультимедийных технологий существенно активизирует восприятие учебной информации, делает ее более наглядной для восприятия и легкой для усвоения.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА И ВАРИАТИВНОСТЬ ПРОВЕДЕНИЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ В СПОРТИВНЫХ ЗАЛАХ УрФУ ПРИ РАБОТЕ С ЖЕНСКИМИ ГРУППАМИ

Мицкевич Л. М.,

Старший преподаватель кафедры физвоспитания УрФУ

*«Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым
нравственно»*

Л.Н.Толстой

«Спорт формирует культуру оптимизма, культуру бодрости»

А.В.Луначарский

Эффективность урока во многом зависит от нагрузки, доли интенсивной работы и отдыха во время занятий. В связи с интенсификацией занятий изменилось и значение разминки, которая не только создаёт благоприятные условия для проведения основной части тренинга, но и является составляющей всего комплекса тренировочных воздействий. В результате разминки повышается текущая работоспособность организма (то есть способность выполнить работу определённой величины в настоящий момент). Анализ литературы последних лет и наши наблюдения подтвердили, что без предварительной разминки студент способен выполнить работу значительно меньшую, чем после грамотно выполненной разминки. Эффективность разминки существенно может зависеть от характера ее проведения, поэтому подбор упражнений, выполняемых в разминке, и методов их проведения решает задачи не только вработываемости, но и сопряжённого воспитания двигательных способностей и умение управлять разнообразными движениями.

Проводя разминку по шаблонной схеме без решения конкретных задач, образовательной и тренирующей нагрузки, время тратится непродуктивно. Очевидно, что разминка не является самостоятельной частью занятия, а выступает во взаимосвязи как с другими частями занятия, так и в системе единого педагогического процесса.

Подготовительная часть разминки оказывает на организм физиологическое и психологическое влияние. При физиологическом воздействии активизируется деятельность центральной нервной системы (ц.н.с), сердечно-сосудистой системы (с.с.с.) и дыхательной системы то есть происходит подготовка двигательного аппарата к действиям, требующих значительных мышечных напряжений, работоспособность

постепенно увеличивается, примерно до уровня, необходимого в период основной работы. Психологическое воздействие разминки улучшает эмоциональное состояние занимающихся, настраивает их на выполнение предстоящей тренировочной нагрузки.

Практический опыт работы в УрГУ, где материальная база не совсем соответствует стандартным требованиям для проведения занятий по физвоспитанию, побуждает искать наиболее продуктивные способы и методы работы со студентами. Отдельные методы разминки не оказывают должного эффекта ввиду таких обстоятельств, как большое количество занимающихся одновременно и ограниченность занимаемого пространства. В больших по численности группах (30 — 60 чел.) *традиционный бег «по кругу»* неудобен в применении по следующим причинам:

- скученность группы;
- небольшое пространство спортивной площадки;
- невозможность охватить вниманием всех студентов с целью оценки качества выполнения упражнения;
- трудность в дозировании нагрузки занятия по причине низкой синхронности выполнения упражнений.

Стационарная разминка с комплексом общеразвивающих упражнений (ОРУ) значительно снижает эффект вработывания из-за низкой динамики, которая ограничена и набором упражнений и опять же малым пространством между занимающимися.

Недостаток разминки в «диагонали» в том, что восстановительный интервал времени после выполнения упражнения больше, чем время, затраченное на выполнение упражнения, следовательно, низкая моторная плотность (МП).

Все это провоцирует нас на поиск более эффективных методов. Нами опробованы и модифицированы различные способы зонирования пространства зала в подготовительной части урока.

1 – бег «змейкой» в сочетании с выполнением физических упражнений, который успешно прижился и позволяет эффективно использовать пространство зала, охватить вниманием студентов с целью диагностики самочувствия, корректировки техники упражнения, дистанции между студентами и дополнительных замечаний, дозировать интенсивность нагрузки, тем самым увеличивать или уменьшать МП при необходимости. Использование метода выполнения упражнений в «змейке» в сравнении с выполнением упражнений в «диагонали» в малом по размерам зале при большом количестве занимающихся имеет ряд преимуществ:

- значительно повышается МП за счёт возможности увеличения количества повторений выполнения упражнений в определённом интервале времени и сокращения

паузы отдыха;

- работа в «змейке» позволяет более разнообразить набор применяемых упражнений, сведя на «нет» принцип «монотонии»;
- при проведении разминки можно применять фронтальный метод, когда одно и то же упражнение выполняется всеми студентами одновременно, или когда упражнения выполняются по дистанционным интервалам;
- моторная (двигательная) плотность в процессе занятия постоянно меняется и зависит от различия применяемых упражнений, места их использования и методов применения.

2 – большой плотности занятия удаётся добиться благодаря проведению разминки **поточным методом** (по принципу круговой тренировки), когда один поток занимающихся, выполняя упражнение, продолжает движение в заданном направлении, а следующий поток начинает выполнение этого же упражнения через небольшой интервал, при этом таких потоков может быть 4-6 и более.

3 – следующий применяемый нами метод – **эстафетный** (выполнение упражнений попеременно).

Несмотря на потерю времени для построения в группы или в команды, эти методы являются более эмоциональными, что позволяет увеличить активность занимающихся при выполнении того или иного упражнения. Эффективность методов увеличивается при использовании спортивного инвентаря: баскетбольных мячей, медицинболов, ковриков, скакалок, скамеек, шведских стенок, матов.

Принцип постепенности («от простого к сложному») позволяет ускорить освоение упражнений, увеличивать количество и частоту повторений, добиваться синхронности, подключать более сложные и интенсивные упражнения. Таким образом, чередование разных упражнений с высокой интенсивностью, позволяет добиваться улучшения физической формы, совершенствовать физические качества, такие как сила, быстрота, скорость, гибкость, выносливость, а также двигательные способности, такие как реакция и готовность к любой жизненной ситуации, требующей активных физических действий.

Отход от общепринятой схемы разминки открывает широкую дорогу её творческому проведению, позволяет целесообразно использовать время, отведённое на неё, и преодолевать методические штампы.

В заключение следует отметить, что в нашей стремительной жизни не может быть раз и навсегда чётко установленных правил, особенно в работе со студентами. Только педагогическое горение, творческая инициатива преподавателя помогут найти правильные пути в каждой конкретной ситуации.

ПРИМЕНЕНИЕ ИДЕЙ ПЕДАГОГИКИ СОТРУДНИЧЕСТВА В ПРОЦЕССЕ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ ПЛАВАНИЮ

Черниковская О. Д., магистр

Плавание имеет большое значение для всестороннего физического развития и укрепления здоровья. Не случайно, что многие семьи проводят свой отдых у воды. Плавание - это уникальный вид спорта, практически не имеющий противопоказаний. Многие врачи, а также опытные педагоги рассматривают и рекомендуют плавание как вид спорта, который может оказать существенное влияние на состояние здоровья и физическое развитие подрастающего поколения.

Плавание является обязательным школьным предметом в некоторых странах. В США и Японии школьники обучаются по 36-часовой обязательной программе: мальчики играют в водное поло, девочки осваивают элементы синхронного плавания. В Норвегии половина часов школьной программы, выделяемой на физкультуру, отводится плаванию. В Германии обязательное обучение плаванию начиналось с 3-го класса, а к окончанию школы практически все учащиеся умеют плавать минимум двумя способами плавания.

Тема обучения плаванию достаточно актуальна, так как уровень плавательной подготовленности у многих детей достаточно низкий в нашей стране. Кроме того, массовое обучение плаванию детей - залог их жизнебезопасности на воде, здоровья и нормального физического развития.

Объектом исследования был выбран процесс начального обучения детей плаванию в бассейне.

Педагогические принципы в физическом воспитании и спорте отражают общепедагогические закономерности.

Педагогика сотрудничества - это направление педагогической теории и практики воспитания, которое оформилось в середине 80-х гг

Так как общепедагогические принципы являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса в плавании, то предмет исследования - использование идей педагогики сотрудничества при обучении плаванию.

На основе изучения литературы, анализа практического опыта и собственного взгляда на проблему исследования, была определена цель работы - выявить возможности использования идей педагогики сотрудничества, в процессе начального обучения плавания для более быстрого освоения техники.

Педагогика сотрудничества - это направление педагогической теории практики воспитания, которое оформилось как альтернатива авторитарным тенденциям в советской школе. Авторитарное воспитание характеризуется строгой дисциплиной, постоянным контролем и большим количеством ограничений на детей.

Педагогика сотрудничества — педагогика, основывающаяся не на классическом принципе «делай, как я сказал», а на принципе «делай, как я».

Основные идеи педагогики сотрудничества:

- учение без принуждения; - идея трудной цели;
- идея опоры;
- опорные сигналы В.Ф.Шаталова;
- оценка работ;
- идея свободного выбора;
- идея опережения;
- идея крупных блоков;
- идея соответствующей формы;
- идея самоанализа;
- идея интеллектуального фона класса;
- идея совместной деятельности учителей и учеников;
- личностный подход.

Ряд положений этой педагогической теории нашли применение и в спортивной педагогике, в работе тренеров-преподавателей.

Например, рассмотрим применение идеи «учения без принуждения». Обучение ребенка плаванию начинается с его ощущения комфорта при нахождении в воде - не с умения держаться на воде, не с умения правильно под водой дышать, а с чувства комфорта.

Главным врагом при обучении плаванию является боязнь воды, страх глубины. Длительность обучения будет зависеть напрямую от степени запуганности. Поэтому при первых шагах в обучении нужно помочь ребёнку преодолеть эти неприятные чувства. На начальных стадиях обучения дети учатся правильно дышать, играть в активные игры, прыгать в воду, технике плавания и ныряния.

Занятия плаванием желательно превращать в увлекательную игру, которая будет доставлять удовольствие. Например, один раз в неделю для поддержания интереса к тренировочному процессу проводится занятие в форме игры: игра с мячом, эстафеты, ныряние за игрушками на дно бассейна, удержание равновесия и пр..

Для успешности учащегося на уроке используются опоры обучения, формы которых самые разные, но общий принцип просматривается четко: чтобы даже слабый ученик мог отвечать у доски достаточно свободно, не задерживать класс и не сбивать темп урока, перед ним должна быть опора. Это не наглядное пособие в виде таблиц, а путеводная нить рассказа, правила, способы решения задачи. Слабые ученики пользуются опорой дольше, чем сильные, но это различие в классе незаметно, все отвечают уверенно.

Отдельно хочется остановиться на опорных блоках Шагалова. Он изобрел потрясающий метод обучения детей с помощью опорных сигналов - взаимосвязанных ключевых слов, условных знаков, рисунков и формул с кратким выводом.

И он применяет листы с опорными сигналами для того, чтобы учащимися в обобщенном виде запомнили содержание изучаемой учебной темы.

Оптимальная схема должна учитывать ограниченный объём информации, число тезисов не должно превышать 7 ± 2 .

Его воспитанники заканчивали школьный курс десятилетки в 9-м классе, и даже в 8-м и 7-м. Все без исключений поступали в вузы. Ученики Шаталова способны за 15 минут повторить, пробежав глазами опорные сигналы, годовой курс по любому предмету.

Идея опорных сигналов прекрасно используется на занятиях, для изучения техники спортивных способов плавания.

Техника спортивных способов плавания довольно сложна сама по себе, кроме того, непривычная среда еще больше осложняет дело. Поэтому овладеть сразу техникой плавания в целом трудно.

Разучивание «по частям» облегчает освоение техники плавания, уменьшает количество допускаемых ошибок. Основу метода разучивания по частям составляет система подводных упражнений. Разучивание «в целом» применяется на завершающих этапах. Сюда входит плавание с полной координацией движений, а также плавание с помощью движений ног и рук с различными вариантами сочетания этих движений.

При изучении упражнений и элементов техники используются образные выражения и сравнения, облегчающие понимание сущности задания. Например, "Гуди, как паровоз", "Задуй горящую свечу" - при изучении выдоха в воду; "Нырни как утка", "Вытянись в струнку", "Смотри, как убегает дно" - при обучении всплываниям и скольжениям; "Работай руками, как мельница", "Работай ногами, как лягушка" - при изучении элементов техники плавания.

Запоминание происходит быстрее, если движение проговаривается и, одновременно, демонстрируется. Чем больше конкретных образов, тем легче происходит освоение движения.

Рассмотрим пример - плавание стилем брасс.

Одно из упражнений на суше с полной координацией движений:

И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, наклониться вперед, руки слегка опущены вниз

1 - развести руки в стороны, чуть шире плеч

2 - мощное скрывание локтей в воде с винтообразным движением рук и по завершению - руки перед грудью, направлены кистями друг к другу, спина прямая

3 - подтянуть ноги

4 — в едином слитном движении, одновременно вывести руки вперед-вверх и выполнить толчок ногами (движение руками и ногами одновременно).

А вот как примерно выглядит схема упражнения в полной координации, используя образы: выделяем 4 фазы.

«Раздвинули кусты» — «Собрали деньги» — «Быстро подтянули ноги» — фехтовальщика в две точки» (или «Стреляем в две точки»).

Как и в методике Шагалова, запоминание упражнения идет с помощью опорных сигналов - ключевых слов.

Пока ребенок не научится четко вслух проговаривать, одновременно выполняя, каждую их фаз, - он не готов плыть в бассейне. Когда ребенок уяснил движения, переходим на счет. Подсчет применяется для создания необходимого темпа и ритма выполнения движений, а также для мобилизации внимания на отдельных ключевых моментах. Подсчет в плавании применяется только на начальных этапах обучения.

Жестикуляция также значительно повышает эффективность обучения плаванию. Условия работы в бассейне - это повышенный шум, возникающий при плавании и выполнении упражнений. В результате плеска воды и брызг затрудняется восприятие команд и указаний педагога. Поэтому преподавателями применяется большой арсенал условных сигналов и жестов, позволяющих уточнять технику и исправлять возникающие ошибки.

Важным открытием надо считать большую и малую перспективу С.Н.Лысенковой. До сих пор учитель на уроке лишь повторял материал и объяснял новый, он знал лишь «вчера» и «сегодня». С.Н.Лысенкова впервые вводит на урок "завтра". Кроме повторений и объяснения нового, она отводит некоторое время для изучения материала, который будет проходить через пятьдесят или сто уроков. Оказывается, это совершенно необходимо. Заранее подбываясь к будущей сложной теме, С.Н.Лысенкова дает всем детям необходимое время для созревания мысли.

Идеи перспективы и цели используется и в обучении плаванию - перед группой или с отдельными занимающимися необходимо поставить конкретные перспективные (или отдаленные) и текущие (или ближайшие) цели.

Для новичков, обучающихся плаванию, перспективой является: участие в соревнованиях, выполнение разрядов и др. Ближайшей целью может служить выполнение такого упражнения как: «стрелочка» или «поплавок».

Чтобы дети чувствовали себя сотрудниками педагога в учении, необходимо предоставлять им свободный выбор. Свобода выбора - самый простой шаг к развитию творческой мысли.

При обучении плаванию - если задание для ребенка не приводит к желаемому результату, то тренер предлагает альтернативный вариант. Для выработки любого поведения существует столько же способов, сколько инструкторов, способных их придумать.

Трудность школьного учения состоит, в частности, в том, что это единственный вид работы, которую человек сам не может оценить - он нуждается в оценке учителя.

Между тем лишь того можно назвать самостоятельным, независимым человеком, кто может сам вынести точную оценку своей работе, не завышенную и не заниженную, кто научен и приучен анализировать свою деятельность.

В процессе обучения плаванию тренеру необходимо побуждать детей к самооценке, самоанализу и самоконтролю действий. Для этого, желательно давать возможность занимающимся анализировать удачные и неудачные попытки выполнения упражнений; находить ошибки в технике движений; оценивать свои движения в пространстве и во времени; определять степень прилагаемых мышечных усилий.

Учитель начальной школы, который ставит плохие отметки, а иногда и двойку за двойкой, который не умеет пользоваться похвалой, поощрением, нетерпелив в ожидании результатов, не верит в детей, - такой учитель крайне опасен для школы, он может навсегда отбить охоту у ребенка учиться.

В плавании настоящие результаты нужно обязательно сравнивать только с собственными ранее достигнутыми результатами. Прежде, чем начинать обучать ребенка чему-то новому, его нужно похвалить и воодушевить, вселив надежду, все у него получится. Это правило в равной мере справедливо и для взрослых людей - начинать любое дело лучше с позитивным настроением, а ощущение успеха должно появляться не только в конце, когда уже достигнут некий результат, но и в начале действия.

В традиционной методике обучения плаванию можно успешно применять идеи педагогики сотрудничества. В заключении хотелось бы отметить, что уровень мастерства

тренера или учителя напрямую связан с тем, на каких принципах и идеях обучения строятся его занятия, насколько полно и широко он их использует.

ЗАДАЧИ, ОСОБЕННОСТИ МЕТОДОЛОГИИ ВАЛЕОЛОГИИ. ЕЁ ЗНАЧЕНИЕ СРЕДИ ДРУГИХ РАЗДЕЛОВ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Аносова К. В., студент

Серова Н. Б., доцент кафедры физвоспитания УрФУ

В начале 80-х годов нашего столетия отечественный ученый, доктор медицинских наук И.И. Брехман ввел термин "валеология".

Во валеологии (лат. valeo - быть здоровым, быть здоровым) понималась наука о профилактически-оздоровительные основы медицины, пути и методы сохранения и укрепления здоровья.

Появившись как интегральная образование, рожденный на стыке медицины, биологии, гигиены, физической культуры и психологии, экологии, диетике и других наук о человеке, его организм, внутренний мир и жизненную среду, валеология с 1987 года выступает в содружестве с медицинской наукой.

90-е годы отмечены становлением и дальнейшим развитием валеологии как системы знаний о здоровье здорового человека.

Валеология - наука об индивидуальном здоровье человека, наука о генетических и физиологические резервы организма, обеспечивающих устойчивость физического, биологического, психологического, социокультурного развития и сохранения здоровья человека в условиях воздействия на него переменных факторов внешней и внутренней среды.

Предметом валеологии является здоровье человека как категория качества жизни, обусловленная физиологическими механизмами, умением адаптироваться к условиям среды, способность к самоорганизации, саморазвития и самосохранения. Объектом валеологии выступает относительно здоровый человек или человек, находящийся в состоянии предболезни.

Совместно с профилактической медициной валеология вносит свой вклад в решение одной из глобальных проблем современности - сохранения и укрепления здоровья человека.

В основе валеологии, в отличие от профилактической медицины, гигиены и санологии, лежит представление о динамических резервы отдельных систем и организма человека в целом.

Основными задачами валеологии как науки является прогнозирование функционального состояния организма и его коррекция разработка механизмов

компенсации нарушений резервов физиологических систем определение методов и средств развития и сохранения здоровья.

Потребность в здоровье носит общий характер, она присуща и отдельному индивиду, и обществу в целом. Состояние здоровья сказывается на всех сферах жизни людей. Оно обуславливает высокий потенциал физической, психической и умственной дееспособности человека и служит залогом его полноценной жизни. Здоровье населения оказывает огромное влияние на динамику экономического развития общества, выступает и как мерило его социально-этической зрелости, уровня заботы государства о здоровье своих граждан. Это все накладывает на человека определенную ответственность по отношению к своему здоровью, к здоровью потомства и тех, кому она может и должна помочь (престарелым, инвалидам и др.).

Внимание к собственному здоровью, способность обеспечить индивидуальную профилактику его нарушений, здоровый образ жизни служат показателями общей культуры человека.

Развитие валеологии позволило выявить одну из новых сфер человеческого сознания и бытия - валеологическую культуру, включающую:

знание индивидом генетических, физических и психологических возможностей систем своего организма;

знание и умение применять методы и средства контроля, сохранения своего психофизиологического статуса, укрепления здоровья;

умение распространять валеологические знания на социальную среду своего окружения.

Формирование валеологической культуры - сложный, многоступенчатый и многогранный процесс, охватывающий систему государственного образования в стране, семье, специализированные учреждения и организации.

В целом можно сказать, что валеология - это наука, в основе которой лежит здоровье человека, живущего в сложном и постоянно меняющемся мире, где он подвергается воздействию огромного количества параметров окружающей биосоциальной среды, наука, которая позволит человеку через систему определенного объема знаний, Умений и навыков своевременно проводить индивидуальную профилактику здоровья, сохранять и укреплять общий его потенциал.

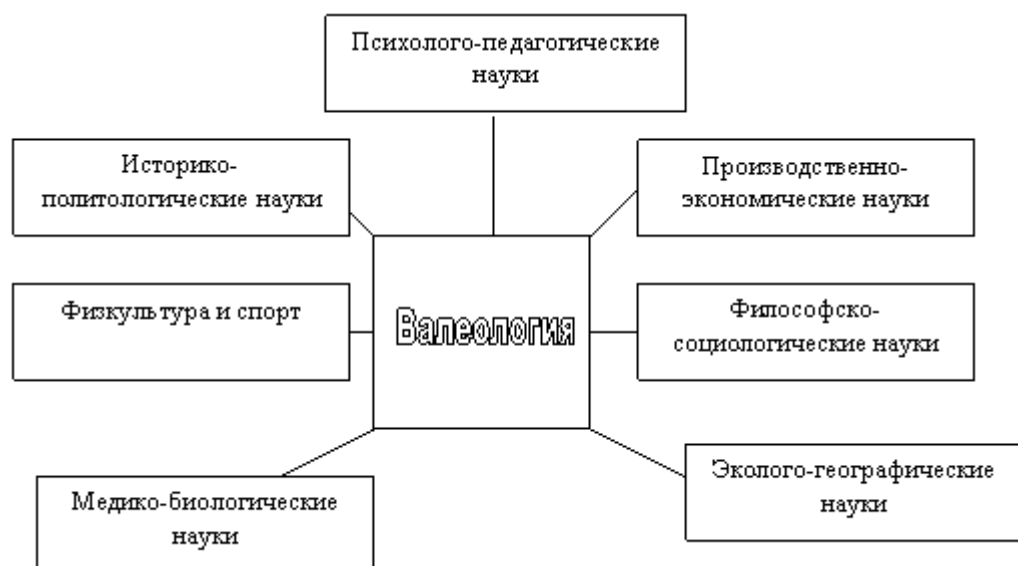


Рис.1. Взаимодействие валеологии с другими науками.

ПРОЕКТИРОВАНИЕ СИСТЕМЫ МЕТОДОВ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ОКАЗАНИЕ МОТИВИРУЮЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Безукладнов А. В., преподаватель кафедры физвоспитания УрФУ

В социологической операционализации понятия «мотивация» можно выделить следующие основные компоненты данного понятия:

- мотивация как компонент ценностно-мотивационной сферы личности;
- мотивация как процесс возникновения, изменения и развития потребностей личности;
- мотивация как воздействие на мотивы личности;
- мотивация как регулятивный механизм социализации личности, её поведения и деятельности, интегрирующей внутренние и внешние мотивационные факторы.

При этом мотивы занятий физической культурой и спортом у студентов следующие.

- сохранение физической формы
- снижение психологической нагрузки
- сохранение работоспособности
- стремление к успеху в спортивной карьере
- поддержка здоровья
- пример известных спортсменов
- личный профессионализм тренера
- общение с близкими по духу людьми
- интересный досуг
- мода на здоровый образ жизни
- сложившаяся привычка
- семейные традиции

Группировка мотивов по критериям позволяет сделать следующую таблицу

№	Название критерия	Мотивы
1	Рациональность	<ul style="list-style-type: none"> • сохранение физической формы • снижение психологической нагрузки • сохранение работоспособности • поддержка здоровья
2	Эмоциональность	<ul style="list-style-type: none"> • пример известных спортсменов • личный профессионализм тренера • общение с близкими по духу людьми
3	Самовыражение	<ul style="list-style-type: none"> • стремление к успеху в спортивной карьере • интересный досуг • мода на здоровый образ жизни
4	Преимственность	<ul style="list-style-type: none"> • сложившаяся привычка • семейные традиции

Исходя из полученной таблицы, можно сгруппировать Методы мотивации студентов к занятиям по физической культуре согласно критериям, что позволит более адресно воздействовать на каждый критерий и подбирать соответствующие методы.

№	Критерий	Методы
1	Рациональность	<ul style="list-style-type: none"> • разработка последовательной программы проведения занятий
2	Эмоциональность	<ul style="list-style-type: none"> • повышение профессионализма преподавательского состава • расширение списка видов спорта, которыми могут заниматься студенты непрофессионально
3	Самовыражение	<ul style="list-style-type: none"> • проведение соревнований для профессиональных спортсменов и для любителей, не объединяя эти категории
4	Преимственность	<ul style="list-style-type: none"> • создание положительного имиджа занятий физической культурой

Таким образом, мы рассмотрели мотивацию студентов к занятиям физической культурой с различных сторон, обосновали полученные методы с помощью критериев группировки общих мотивов занятий физической культурой и спортом.

ОБОСНОВАНИЕ И ВАРИАНТЫ ВКЛЮЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ, ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ФК В ПРОЦЕСС ОБРАЗОВАНИЯ

Артемяева Л. Б., старший преподаватель кафедры физвоспитания УрФУ

Проведенный анализ опыта работы в других вузах (ГОУ ОГУ, СГСЭУ, Казанский государственный университет, Московский государственный гуманитарно-экономический институт, Западная Казахская государственная медицинская академия и др.) показал:

Специфика традиционного преподавания вузовской дисциплины «Физического воспитания» на основе подготовки реферативных работ не способствует формированию физкультурно-образованной и деятельной личности, готовой взять на себя ответственность за улучшение состояния своего здоровья. Кафедрой каждого института разработаны программно-методические обеспечения учебного процесса по ФК и введены учебные занятия для освобожденных студентов.

В качестве форм занятий предлагаются: лекционный курс, групповые и индивидуальные собеседования (семинары) по материалам обязательной и дополнительной литературы, практическое выполнение комплексов ФУ и ЛФК, организация и проведение соревнований, участие в конференциях.

Использование модульно-рейтинговой системы учебной деятельности (в зависимости от нозологической группы)

Программа для освобожденных рассчитана на 3х летний период. 40% учебного времени составляют практические занятия с использованием доступных физических упражнений, 55% - теоретические занятия, 5% - самостоятельная подготовка.

Разработка конкретных оздоровительных программ, вовлечение в практическую деятельность по поддержанию здоровья под контролем преподавателя.

В МГГЭИ создан зал ЛФК с оборудованием для физической реабилитации: коленоупоры, гимнастическая лестница, брусья, маты. Для студентов, у которых двигательные возможности более развиты – зал фитнес-гимнастики. Для коррекции отставаний в физическом развитии и функциональных возможностей организма – зал атлетической гимнастики: степ-тренажеры, велотренажер, беговая дорожка, тренажеры маятникового типа;

Игровой зал: на урочных и внеурочных занятиях – развиваются виды спорта, в том числе паралимпийские: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис, армрестлинг, стрельба из лука).

Наличие преподавания АФК, ЛФУ, а также материально-технической базы помогают в социальной адаптации и интеграции студентов с ограниченными возможностями.

Подводя итоги результатов работы других вузов, которые включили практические занятия о данной категории студентов можно утверждать:

1. У большинства молодых людей мотивация к занятиям ФК, зачастую, выше, чем у относительно здоровых студентов

2. Проведение практических занятий с доступной оздоровительной направленностью оказывает благотворительное влияние на эмоциональное состояние студентов, обеспечивает тренировку сердечно–сосудистых и дыхательных систем организма, восполняет недостаток двигательной активности, оказывает влияние на развитие морально–волевых качеств.

На данном этапе преподавателями нашей кафедры поставлены задачи: вовлечение освобожденных студентов в регулярные занятия доступными физическими упражнениями, укрепление здоровья занимающихся, повышения уровня их общей работоспособности, организации физкультурного досуга. Для решения поставленных задач проводится изучение мотивационно-потребностной сферы в занятиях по физической культуре, выявление уровня знаний в области ФВ, разработка комплексов физических упражнений направленного воздействия.

Чтобы избежать противоречий между медицинскими требованиями к проведению занятий в оздоровительных группах и сложностями организационного характера, предлагается поэтапная система занятий (со сменой комплексов по семестрам: этап первичной адаптации – теория; вводные практические занятия; оздоровительная гимнастика).

Мы можем предложить к уже имеющимся формам занятий с освобожденными студентами элективные, факультативные практические занятия по нескольким направлениям:

Гимнастика танцевального направления

Йога

Гимнастика для коррекции телосложения

Для развития гибкости и подвижности в суставах

Таким образом, сформированные на занятиях по физической культуре знания о физическом и психическом здоровье, о строении человеческого тела; умения и навыки по составлению и проведению комплексов физических упражнений, самоконтроля и прогнозирования своего состояния, могут использоваться студентами в практической профессиональной деятельности. А увеличение уровня двигательной активности студентам с ослабленным здоровьем необходимо, так как они будут востребованы после окончания вуза. В случае успешной реализации мы получим более подготовленных будущих специалистов.

Приложение

Методические указания для студентов по составлению индивидуальной оздоровительной программы

Лучший путь восстановления, сохранения и приумножения здоровья – составление для себя индивидуальной программы улучшения здоровья.

Алгоритм составления программы состоит из 5 блоков:

1. диагностический блок
2. информационный блок
3. целевой блок
4. деятельностный блок
5. контролирующий блок

Диагностический блок предусматривает ознакомление студента с состоянием его здоровья и уровнем теоретических знаний по физической культуре.

1. Данные мед.обследования:

- диагноз заболевания ;
- показания и противопоказания к различным видам физ.упражнений;
- антропометрические данные;
- уровень физического здоровья

Информационный блок

Весь процесс составления индивидуальной программы происходит при постоянном информационном обеспечении в каждом блоке. Студент выбирает необходимую информацию для ознакомления с особенностями заболевания и возможностью коррекции физической подготовленности.

Целевой блок

Целевой блок предусматривает постановку студентом реальной личной цели по улучшению физических способностей, исходя из выявленного уровня физического состояния и с учетом полученных знаний.

Деятельностный блок состоит из разделов.

1. Комплексы физических упражнений с направленным развитием тех или иных двигательных способностей, с учетом исходных показателей физической подготовленности, характера перенесенного заболевания и интересов:

- подготовительные упражнения общеразвивающего характера;
- специальные физические упражнения;
- упражнения для развития двигательных способностей;
- утренняя гигиеническая гимнастика;

2. Гигиенические факторы:

- рекомендуемый режим дня;
- правильное питание;
- отказ от вредных привычек;
- профилактика заболеваний;

3. Оздоровительные силы природы:

- закаливание солнцем, воздухом, водой.

Контролирующий блок предусматривает занесение результатов текущего и итогового контроля показателями уровня теоретических знаний и физической подготовленности и физического здоровья.

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Кременевская И. М., старший преподаватель кафедры физвоспитания УрФУ

Актуальность данной работы состоит в том, что в условиях качественного преобразования всех сторон жизни общества возрастают требования к физической подготовленности молодежи, необходимой для успешной трудовой деятельности. Перестройка системы образования поставила перед высшей школой задачу коренного и всестороннего улучшения профессиональной подготовки и физического воспитания будущих специалистов. Изменение целевой направленности физического воспитания, суть которого сводится к формированию физической культуры личности, требует повышения качества обучения, разработки новых педагогических и организационных форм, обеспечивающих личностно-ориентированное обучение и воспитание.

Объектом исследования является эффективность физического воспитания студентов.

Предмет исследования – мотивация студентов к занятиям по физическому воспитанию.

Цель исследования – выявить мотивацию студентов к занятиям по физическому воспитанию в вузе и определить причины снижения интереса и активности на занятиях.

В данной работе ставились задачи:

- определить и проанализировать виды мотивации студентов к занятиям по физической культуре;
- разработать вопросы для анкетированного опроса студентов по данной теме.

Изучая литературные источники и материалы исследований других вузов были определены следующие виды мотивации студентов к занятиям по физическому воспитанию:

Оздоровительные мотивы - возможность укрепления своего здоровья и профилактика заболеваний. Благотворное воздействие на организм физических упражнений известно очень давно и не вызывает сомнений и в настоящее время его можно рассматривать по двум взаимосвязанным направлениям: формирование здорового образа жизни и уменьшение вероятности заболеваний, в том числе и профессиональных; лечебное воздействие физических упражнений при многих видах болезней.

Двигательно-деятельностные мотивы. Непрерывное выполнение умственной деятельности приводит к понижению процента восприятия информации, к большему

числу профессиональных ошибок. Выполнение специальных физических упражнений для мышц всего тела и зрительного аппарата значительно повышает эффективность релаксации, чем пассивный отдых, и удовольствие от самого процесса занятий физическими упражнениями. При занятиях физическими упражнениями в организме человека происходят изменения деятельности всех систем, в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной.

Соревновательно-конкурентные мотивы - стремление человека улучшить собственные спортивные достижения. Вся история человечества, процесс эволюции строились на духе соперничества, на соревновательном духе взаимоотношений. Стремление достичь определенного спортивного уровня, победить в состязаниях соперника - является одним из мощных регуляторов и значимой мотивацией к активным занятиям физическими упражнениями.

Эстетические мотивы - заключается в улучшении внешнего вида и впечатления, производимого на окружающих (совершенствование телосложения, подчеркивание «выигрышных» особенностей фигуры, увеличение пластичности движений).

Коммуникативные мотивы - совместные занятия физической культурой и спортом содействуют улучшению коммуникации между социальными и половыми группами.

Познавательные-развивающие мотивы - связаны со стремлением человека познать свой организм, свои возможности, а затем и улучшить их с помощью средств физической культуры и спорта. Она во многом близка к соревновательной мотивации, но основана на желании победить себя, свою лень, а не соперника на состязании. Представленная мотивация заключается в желании максимально использовать физические возможности своего организма, улучшить свое физическое состояние и повысить физическую подготовленность.

Профессионально-ориентированные мотивы - связаны с развитием на занятиях физической культурой, ориентированных на профессионально важные качества студентов различных специальностей, для повышения уровня их подготовки к предстоящей трудовой деятельности, развитию психофизической готовности студента к будущей профессии.

Административные мотивы - для получения рейтинговых результатов введена система зачетов, один из которых по предмету «Физическая культура». Своевременная сдача зачета по данной дисциплине, получение рейтинговых баллов и допуск к сессии побуждают студентов заниматься физической культурой.

Психолого-значимые мотивы. Занятия физическими упражнениями положительно влияют на психическое состояние подрастающей молодежи, в особенности обучающейся: обретение уверенности в себе; снятие эмоционального напряжения; предупреждение развития стрессовых состояний; отвлечение от неприятных мыслей; снятие умственного напряжения; восстановление психической работоспособности. Определенные виды физических упражнений являются незаменимым средством нейтрализации отрицательных эмоций у человека.

Воспитательные мотивы. Занятия физической культурой и спортом развивают в личности навыки самоподготовки и самоконтроля. Систематические занятия физическими упражнениями содействуют развитию морально-волевых качеств, а также воспитанию патриотизма и гражданственности.

Статусные мотивы. Благодаря развитию физических качеств у подрастающего поколения увеличивается их жизнестойкость. Повышение личностного статуса при возникновении конфликтных ситуаций, разрешаемых в ходе физического воздействия на другую личность, а также увеличение потенциала жизнестойкости в экстремально-личностных конфликтах, активизирует участие молодежи в физкультурно-спортивной деятельности.

Культурологические мотивы. Данная мотивация приобретает у подрастающего поколения с воздействием, оказываемым средствами массовой информации, обществом, социальными институтами, в формировании у личности потребности в занятиях физическими упражнениями. Она характеризуется влиянием на личность культурной среды, законов социума и законами «группы».

С целью воспитания социально активной личности в условиях вуза средствами физической культуры и спорта целесообразно решать следующие задачи:

- здоровый образ и спортивный стиль жизни стали нормой для студенческой молодежи;
- повысить образовательный уровень студентов и информированность в области оздоровительных технологий по физической культуре и спорту;
- существенно улучшить качество процесса физического воспитания и образования в вузах;
- обеспечить студентам равные возможности для занятий физической культурой и спортом;
- осуществить подбор квалифицированных, профессионально подготовленных преподавательских кадров;

- заинтересовать студентов в систематических занятиях физической культурой, спортом, формировать у них здоровый образ жизни, вести борьбу с вредными привычками.

На современном этапе успехи высшей школы в области физической культуры зависят от уровня активности и сознательности студентов, их отношения к физическому воспитанию как к учебной дисциплине. Но вместе с тем существуют определенные издержки в организации учебного процесса, оказывающие негативное влияние на посещаемость студентами практических занятий, их активность и инициативность на них.

Поэтому выявление основных причин снижения интереса и активности студентов на занятиях по физической культуре и причины пропусков занятий являются неотъемлемой частью для анкетного опроса:

1. Несоответствие предлагаемых нагрузок физическим возможностям.
2. Низкий уровень собственной физической подготовленности.
3. Отсутствие занятий по интересам.
4. Критичность отношения к преподавателям и режиму учебного заведения.
5. Высокая степень занятости и нехватка времени.
6. Недостаточный уровень знаний в области влияния физической культуры на здоровье.
7. Отсутствие учебно-тренировочной базы, спортивного инвентаря и оборудования.

Государство поддерживает сферу физической культуры и спорта, называя её одним из приоритетных направлений сохранения интеллектуального потенциала страны. Это подтверждает федеральная целевая программа "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 - 2015 годы". Следовательно, государство вкладывает огромные ассигнования на физическую культуру в системе вузовского образования, предполагая, что образовательный процесс позволит развить физические качества, повысить резервные возможности организма, сформировать потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Проблема формирования потребности в занятиях физическими упражнениями должна рассматриваться в тесной связи с повышением адаптационных возможностей организма студентов, с их предпочтениями и удовлетворением интереса.

Анализ литературы по проблемам физической культуры в образовательных учреждениях и собственные наблюдения показывают, что физическое воспитание в образовательных учреждениях ограничивается повышением

уровня двигательной активности и физической подготовленности. При этом, как правило, не решаются такие задачи, как формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре и потребности в регулярном использовании средств физической культуры (физических упражнений, закаливания, жизненного режима, личной гигиены, разумного соотношения труда и отдыха и др.). В процессе физического воспитания не всегда учитываются индивидуальные особенности учащейся молодежи. Взятые в основу физического воспитания физическая подготовка и ее оценочный критерий — зачет, не обладают долговременным стимулирующим фактором у студентов к физическому совершенствованию.

При составлении анкеты для опроса студентов было выделено несколько блоков, чтобы проанализировать состояние физического воспитания в учебном заведении и определить социально-педагогические проблемы решения главной задачи, поставленной перед специалистами физической культуры - формирование устойчивой потребности в физической культуре.

Общеизвестно, что отношение к здоровью, здоровому образу жизни тесно связано с ценностными ориентациями личности, то есть с тем, какие жизненные ориентиры имеет человек, на какое место ставит заботу о своем физическом состоянии в ряду других ценностей.

АНКЕТА

1. Важность здоровья в жизни человека, факторы определяющие здоровье.

А). Оцените, какое влияние на состояние здоровья человека оказывает каждый фактор, если в сумме они составляют 100%:

- образ жизни человека _____ %
- состояние окружающей среды _____ %
- наследственность _____ %
- уровень развития общества и системы здравоохранения _____ %

Б). С каким из утверждений Вы согласны более всего?

- здоровье — это приоритетная ценность;
- здоровье значимо наряду с такими ценностями, как семья, самореализация и др. ;
- есть более значимые жизненные ценности, чем здоровье;
- затрудняюсь ответить.

В). Выразите свое отношение к следующему утверждению: «Человек в состоянии изменить свое здоровье к лучшему».

- согласен;
- скорее согласен;
- скорее не согласен;
- не согласен;
- затрудняюсь ответить.

2. Оценка студентами состояния собственного здоровья.

А) Как Вы можете оценить уровень своего здоровья?

- хорошее здоровье;
- удовлетворительное здоровье;
- абсолютно здоров (а);
- плохое здоровье;
- затрудняюсь ответить.

Б). Если у Вас есть отклонения в состоянии здоровья, то какие?

В) Отметьте, что более всего типично для Вас в отношении собственного здоровья:

- стремлюсь поддерживать свое здоровье постоянно;
- обращаю внимание на здоровье только в ситуации болезни;
- вынужденно забочусь о здоровье в силу того, что это необходимо по медицинским показателям;
- затрудняюсь ответить.

3. Отношение к физической культуре и здоровому образу жизни.

А). Как Вы относитесь к здоровому образу жизни? Считаете ли Вы для себя необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни? Возможен один вариант ответа.

- да, нужно придерживаться принципов здорового образа жизни;
- нет, можно хорошо прожить и без этого;
- частично;
- эта проблема меня пока не волнует.

Б) Что Вы делаете, чтобы сохранить здоровье? Возможно несколько вариантов ответа.

- занимаюсь спортом, посещаю спортивные секции;
- соблюдаю режим дня,
- полноценно и правильно питаюсь,
- отказываюсь от вредных привычек,
- соблюдаю правила гигиены;
- не делаю ничего, у меня и так все нормально,
- другое _____

В). Как Вы думаете, что нужно делать, чтобы студенты вели здоровый образ жизни?

4. Причины снижения интереса и причины мотивации к занятиям физической культурой.

А) Как вы относитесь к занятиям физической культурой и спортом:

- получаю удовольствие от занятий;
- поддерживаю форму, хочу улучшить фигуру;
- хочу добиться спортивных успехов;
- хочу укрепить здоровье;
- это обязательный предмет в вузе;
- общение с друзьями.

Б) Причины непосещения занятий по физической культуре в вузе:

- освобожден (а);
- не интересно;
- плохой инвентарь;
- принудительность;
- ничего не дает, не эффективно;
- хожу на другие тренировки;
- лень, далеко ездить.

В). Как Вы получаете информацию о здоровье, здоровом образе жизни, основам физической культуры;

- регулярно читаю специальную литературу;
- читаю статьи в газетах и журналах, но очень редко;
- смотрю телепередачи на эти темы;
- в основном, получаю эту информацию на уроках физической культуры;
- такая информация меня не интересует.

Г). В каком объеме удовлетворяются Ваши запросы по получению информации о здоровье и здоровом образе жизни на уроках физической культуры?

- в полной мере;
- достаточно указать источники, можно самостоятельно изучить;
- не достаточно;

- даются основы, хотелось бы получить теорию в большем объеме.

Д). Какие знания и умения по физической культуре Вы хотели бы получить?

- о нетрадиционных видах и методах оздоровления;

- о методах профилактики стрессов и утомления;

- о рациональном питании;

- о культуре интимных отношений;

- о диагностике своего здоровья и физического состояния;

- допишите _____

Заключение.

Разработанная анкета ориентирует студентов на осознание необходимости бережного отношения к своему здоровью, определяет необходимость получения студентами теоретических знаний в области физической культуры и здорового образа жизни и выявляет наиболее востребованные разделы для изучения.

Данная анкета будет применена во 2 семестре учебного года с целью коррекции содержания теоретических знаний по физической культуре, а также подбора материала для самостоятельного изучения студентами.